

# 第2回 くにたち希望会例会 開催しました

クリニックで出会える楽しいヨガ教室

2014年9月29日(月)当院にて2回目の例会が行われました。テーマはスポーツの秋特別企画『クリニックで出会える楽しいヨガ教室』本場インドで研修を積んだインストラクターに直接指導を受けました。呼吸法から入る初心者向けのヨガで8名の参加者がありました。『国立はつらつ体操教室』は定期的に行っていますがヨガは初めての企画でした。

ヨガの後、参加者はタニタ体組成計の測定(2回目)を行いました。

